

# એક સન્તનો અનુભવ

પ્રકાશક : શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ : અમદાવાદ.



શ્રી. નારાયણદાસ પરમહંસ

પ્રકાશક :

વિષ્ણુપ્રસાદ રતનરામ કાંકર આઝ્યા, કેવાગાંધી પાલ

સ્તીકલાલ વાસુદેવ મહેતા સાવરકેરી, લગ્નરાની પાલ

આ. સે. કો. સી. જ. : શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ અમદાવાદ

૨૨૨૨૧  
ગુજરાતી ગોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
પ્રેરતાવના

“એક સન્તનો અનુભવ” એ ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ “एक सन्तका अनुभव”નું ગુજરાતી ભાષાંતર છે. ‘કલ્યાણ’ના સંપાદક શ્રી. હનુમાનપ્રસાદ પોદારે હિન્દીમાંથી ગુજરાતી અનુવાદ છપાવવા પરવાનગી આપી તે બદલ હમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તિકા છપાવવાનું તમામ ખર્ચ શ્રી. બાબુભાઈ કે. ગાંધી, બી. એ. એલ. એલ. બી. વકીલે આપ્યું છે તે બદલ હમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

આ નાનકડું પુસ્તક એક અનુભવીનું છે એટલે વાંચી જવાથી તેની અસર સુંદર થાય છે. આ પુસ્તક વાંચવાથી કેઈ એકને પણ લાભ થાય તો આ પુસ્તકનું પ્રકાશન યથાર્થ ગણાશે.

જેઠ વદ અગીઆરસ  
સોમવાર  
સંવત ૧૯૯૬  
તા. ૧-૭-૧૯૪૦  
અમદાવાદ.

} શ્રી રામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ  
અમદાવાદ.

( આવૃત્તિ બીજી )

પ્રત ૧૫૦૦

મુદ્રક:—રણછોડભાઈ વાઘજીભાઈ પટેલ  
મુદ્રકસ્થાન:—શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, મ્યુ. સે. નં. ૨૪૯૯-૧  
ભદ્ર. અમદાવાદ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

22279

કિંમત

ગ્રંથનામ

કો3 કો11નો ક્રમક્રમ

વર્ગિક 1221

# નિવેદન

કેટલાક દિવસો પહેલાં સાધુસમાગમનો લાભ લેવા હું ઋષિકેશ ગયો હતો. ત્યાં સ્વર્ગાશ્રમમાં ‘શ્રી નારાયણ સ્વામીજી’નાં દર્શન થયાં. તેઓ ખાનદાન કુટુંબમાં જન્મી હિંચી કેળવણી પામેલા એક પુરૂષ છે. હમણાં તો તેઓ નિરંતર શ્રી નારાયણના નામનો જપ કરે છે. ચોવીસે કલાક મૌન સેવે છે. કેવળ એ કલાક નિંદ્રા લે છે. પોતે કોઈ જાતનો સંગ્રહ કરતા નથી. ઓરડીમાં એક દોરી બાંધી રાખી છે, એની ઉપર કંતાનના કકડાનું કૌપીન સૂકાવેલું હોય છે. ભગવાન અને ભગવતપ્રેમી વાતો થતાં એમનાં નેત્રમાંથી અશ્રુધારા વહેવા માંડે છે. હમણાં તેઓ રાતના ‘વિનય પત્રિકા’ સાંભળ્યા કરે છે. અમદાવાદના ‘સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય’ના પ્રસિદ્ધ સ્વામી અખંડાનંદજી કહેતા હતા કે જે વખતે એઓના ચહેરાપર પ્રેમના જે કાંઈ ભાવો પ્રગટ થાય છે, તે ઝાંખી કરવા લાયકજી હોય છે. અમેએ અનુરોધ કર્યો તેથી પોતે રાતના પોતાના માનસિક ભજનમાંથી સમય ફાજલ પાડી, પોતાના જીવનની કેટલીક વાતો ઉર્દુમાં લખવાની કૃપા કરી. પોતે લખ્યા બાદ કહ્યું કે, આમાં જે કંઈ પણ સાધનો લખવામાં આવ્યાં છે, એ સાધનો હું મારા જીવનમાં કરી ચૂક્યો છું અથવા તો કરી રહ્યો છું. એમાં એવી કોઈ પણ વાત નથી લખવામાં આવી કે જેનો મને પોતાનો અનુભવ ન હોય ! હોંશિયારપુરના એડવોકેટ લાલા અયોધ્યાપ્રસાદજી અને જીલ્લા શહેરના પં. હરિપ્રસાદજીએ સ્વામીજીની સન્મુખે જ એઓના ઉર્દુ લેખને મને હિંદીમાં લખાવ્યો હતો. હિંદીમાં લખાવતી વેળાએ સ્વામીજીના ચહેરા પર પ્રેમભાવનો વિકાસ જોઈ સર્વેનંદા આનંદ થયા હતા.

હનુમાનપ્રસાદ પોદાર

ૐ નારાયણ

## મારો અનુભવ

જેટલું જલ્દી, ખોલવામાં કહી શકાય છે એથી ઘણો વધુ સમય લખી કહેવામાં થાય છે; પરંતુ શ્રીમાન્ ભગવદ્ભક્તશ્રી જય-દયાળજી અને શ્રીમાન્ હનુમાનપ્રસાદ પાદાર, સંપાદક ‘કલ્યાણ’ ની પ્રેરણાથી, આ પાપી છુવે ગૃહસ્થાશ્રમ અને ત્યાગી અવસ્થામાં ભજન અને બીજાં સાધનો દ્વારા જે કંઈ અનુભવ મેળવ્યો છે તે લખું છું. જે ભક્તજન હોય તે આ વાંચે. ભૂતી ન જાય, યાદ રાખે અને પ્રેમથી એના અભ્યાસ કરે. આ દાસે રાતના સમયે પોતાનું ભજન બંધ કરી, આ લખવામાં પોતાનો એ અમૂલ્ય સમય ગાળ્યો છે.

કાયરથ માયુરકલના ખાતદાન અને સમ્બ્રાના વંશમાં સન ૧૮૮૦ ના એપ્રિલની ૧૫ મી તારીખ અને ચૈત્રી પૂર્ણિમાએ મુરાદાબાદમાં આ શરીરનો જન્મ થયો હતો. આ વંશના પૂર્વજો બાદશાહને ત્યાં કોઈ એક પ્રાંતના દિવાન હતા. ત્રીજા વૈરાગ્ય થવાથી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરતી વખતે એવો વિચાર આવ્યો કે બીજા કેમ મંગાશે? ઘણી શરમ લાગશે. બીજા વાત ગુરૂ મળવા જોઈએ એ હતી.

એવા વિચારમાં હતો અને ભગવાને એક સાધુને મારી પાસે મોકલ્યા. એમણે કહ્યું; ‘અદ્રીનારાયણથી આવ્યો છું.’ મેં એમની સાથે વાતચાત કરી ત્યારે એમણે મને કહ્યું કે ‘મારી પાસે એક એવી જડીબુટ્ટી છે કે જેનું રોજ સેવન કરવાથી ભૂખ વિવરુદ્ધ લાગતી નથી. રોજ સવારના રાખના દાણા જેટલી છાલ પર રાખી તેનો રસ દિતારવો. એ ઘણી ગરમ છે અને અદ્રીનારાયણમાં પેદા થાય છે.’ પછી એમણે કહ્યું; ‘આ વાત કામને કહીશ નહિ. કહીશ તો એનું કળ નહિ મળે.’

(૩)

જડી લઇને હું ઘણો ખુશી થયો અને ખીન્ને દિવસેજ નીકળી હું હરિદ્વાર આવ્યો. પાસે જે સામાન હતો તે આપી દઈ, ત્યાગ કરી હું ઋષિકેશ આવી ગયો. સાત દિવસ સુધી રોજ એ જ જડી ખાવાની ચાલુ રાખી અને ભૂખ બીલકુલ લાગી નહિ; પરંતુ શરીર ઘણું કમળેર યતી ગયું હતું. એસવા ઉઠવાની પણ શક્તિ રહી નહોતી અને ભજનમાં પણ વિશેષ પડતો હતો; એટલા કારણસર એ છોડી દઈ અને ભિક્ષા માગવી એ સાધુનો ધર્મ છે એવું સમજી ક્ષેત્રમાં જઈ ભિક્ષા માગી ચાલુનો અને ગંગા કિનારે એસી ખાઈ લેતો.

એ વેળા ખીન્ને એવો વિચાર આવ્યા કરતો હતો કે ગુરૂ માટે ઘણી તપાસ કરવા છતાં હજી સુધી ગુરૂ મળ્યા નથી. તો પછી ગુરૂ વિના સંન્યાસ કેવો ? એટલા માટે મેં એવો નિશ્ચય કર્યો કે સદેહે ગંગાજીમાં ઝંપલાવી દેહ ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા વિચારો કરતો હતો, એવામાં એક દિવસે રાતના સ્વપ્નામાં જાણે હું એક પહાડ પર ઉભો છું; એજ વખતે ભગવાન સાધુના વેશમાં આવ્યા અને કહ્યું કે ‘શ્રી યદ્રીનારાયણ તમારા ગુરૂ છે.’ એક કૌપીન અને એક કામળી આપી મને કહ્યું કે ‘નારાયણ નારાયણ કહેા અને પરમહંસ બનો.’ ત્યારપછી મને કશુંય ન જણાયું. હું રાજી થયો અને ઋષિકેશથી ગંગોત્રી કેદારનાથ થતો થતો યદ્રીનારાયણ પહોંચ્યો અને ત્યાં જઈ ગુરૂમહારાજનાં દર્શન કર્યાં. પછી સ્વપ્નમાં આજ્ઞા થઈ કે ચાર ધામની યાત્રા કરીને નર્મદા કિનારે જઈ ભજન કરો. ગુરૂમહારાજની આજ્ઞાનુસાર ચારે ધામની યાત્રા કરીને નર્મદા કિનારે પહોંચ્યો અને ધામેધામે ભજન સંખ્યા વધારવા સાથે, જે સાધનો નીચે બતાવ્યાં છે તે કરતો રહ્યો.

પૂર્વજીવન અથવા ગૃહસ્થાશ્રમની સ્થિતિ પરત્વે હવે મને તિરસ્કાર આવ્યો છે અને ખીજાં પણ કેટલાં કારણો છે કે જેના

(૪)

ઉલ્લેખ કરવો મને પસંદ નથી, એટલે હામા ચાલું છું. આજ માસે જીવનચરિત્ર છે અને ઉપદેશ જ મારી ધારણા છે. પરમહંસ ભેખ લીધાને આજસુધીમાં સાત વર્ષ, એ માસ ચાવીસ દિવસ થયા છે.

ભગવાને શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ધર્મના નીચે જણાવેલા ચાર પાયા બતાવ્યા છે. ૧ સત્ય. ૨ તપ. ૩ દયા. ૪ દાન.

## (૧) સત્ય બોલવાનાં સાધનો

૧ મૌન ધારણ કરવું. ગૃહસ્થાશ્રમીને જે વધુ સમય ન મળે તો સવારના સ્નાન કર્યા પછી એ-ચાર કલાક તો પાંદપૂજનમાં અવશ્ય મૌન રાખવું જોઈએ.

૨ મિતભાષી થવું એટલે કે બોધું બોલવું. આજકાલ તો નકામું બોલવાનો ધગો રિવાજ છે. એનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જરૂરનું જણાય ત્યારે વાત કરવી અથવા તો જ્યારે જાનચર્ચા કરવી હોય ત્યારે બોલવું.

૩ એકાંત-સંબંધીએ અથવા તો મિત્રો સાથે બોલે મેળાપ રાખવો. ઘરમાં પણ અલગ આરડામાં બેસવું અને ધાર્મિક પુસ્તક અવલોકવું અથવા તો જગતની અસત્યતા પર વિચાર કરવો.

૪. કોઈ પણ દિવસ સમાચારપત્ર ન વાંચવું. દુનિયાબરની ખબરો જાણવાથી નકામી વાતોની સ્ટ્રુણી મનમાં વધે છે. અન્ય કોઈને એ વાતો સંભળાવવામાં કંઈક સાચું-ગૂઢું બોલવું પડે છે. નકામી વખતે એ રીતે ખરાબ થાય છે. ધર્મચર્ચા કરતાં વ્રતપત્રો અવલોકવામાં કંઈ વાંધો નથી.

૫ કોઈને પણ વચન આપતા પહેલાં વિચાર કરવો અને તે ખરાબર પાળવું. દા. ત. તમે કોઈને સલાહના પાંચ વાગે અમુક સ્થળે મળવાનું જણાવ્યું હોય તો અવશ્ય પાંચ વાગ્યા પહેલાં એ ચાર મિનીટ અગાઉથી જ ત્યાં પહોંચી જવું જોઈએ.

૬ રાતના સૂતી વખતે એ વિચાર કરવો જોઈએ કે આજે સવારથી અત્યાર સુધીમાં હું ક્યાં ક્યાં જૂઠું જોડ્યો અને મેં ક્યાં ક્યાં પાપો કર્યાં. સૂતી વખતે એ સારોય ઇતિહાસ મનમાં આણી, આજે જે ખરાબ કામો થવા પામ્યાં છે, તે બીજે દિવસે કરવામાં ન આવે એ માટે મનને ઘણું સમજાવવું. આમ કરવાથી જૂઠું જોડવામાંથી અને ખરાબ કર્મ કરવાથી મન અટકશે. આમ કરવામાં ચાર છ દિવસ તો આગસ જણાશે; પરંતુ પછીથી ટેવ પડી જવાથી ઘણું આનંદ અનુભવાશે. ઉપર કહેલા સાધનો કરવાથી સાચું જોડવાનો મદાવરો ઘણી જલ્દીથી પડશે.

દરેક પુત્રમે સત્યનારાયણની કથા અવશ્ય વંચાવવી જોઈએ. જે કથા વંચાવનાર હોય એણે ઉપવાસી રહેવું જોઈએ.

સત્ય એ શ્રીનારાયણનું સ્વરૂપ છે. જેઓ ભજનને સાધન માને છે એમણે સદૃશી પહેલું આ સાધન સિદ્ધ કરવું ઘટે. સાચું જોડવાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. બાર વરસ સુધી સાચું જ જોડવાથી વચનસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાચું જોડવાથી દુષ્ટત્વ કરવાની વજ્રણનો નાશ થાય છે. ચિંતા કમી થાય છે. સઘળી કરણી નીતિ અને શાસ્ત્રને અનુસરતી થાય છે. એવા માણસની જગતના લોકો ઘણી પ્રશંસા કરે છે. અને એના કથા પર વિશ્વાસ રાખે છે. વેપારમાં સાચું જોડવાથી ઘણું કાયદો થાય છે. સાચું જોડનારા ઉપર પરમાત્મા ઘણા પ્રસન્ન રહે છે અને એને સહાય કરે છે.

સાચું જોડવાથી કદિ કોઈ અવસરે નુકસાન અગર તકલીફ પણ સહન કરવી પડે તો એ સહી લેવી જોઈએ. કલીયુગ એ અસત્યનું સ્વરૂપ છે. એથી આજકાલ જૂઠાણું વધારે પ્રમાણમાં ફલદાયી નીવડતું જાણાય છે. પરંતુ એનું પરિણામ ઘણું મારું આવે છે.

જૂઠું જોડવાથી તો એટલી લહે બચી જતું જોઈએ કે આગકોને સુદ્ધાં ખાટી ખાટી ફાસલામણીઓથી રાજી કરવાં ન જોઈએ, બહુ ઘરના સઘળા માણસોને હરદમેશ સાચું જ જોડવાનો ઉપદેશ



(૬)

આપવો નેહએ. મુજ સરખા પાપાત્માને તો સાચું બોલવાથી ઘણું લાભ થયો છે અને હરદંમેશ આ દાસ તો સત્યને સન્માનતો જ રહ્યો છે.

‘સાચું બોલો’ એ શબ્દો તો મોટા અક્ષરે કાગળ પર ચીતરાવીને મુઠા-ઉઠવા-એસવાની અને નાહવાની તેમજ ખાવાની જગાઓમાં ચાંટાડવા નેહએ. પરિણામે વારંવાર એના પર નજર પડવાથી એ વસ્તુ યાદ રહેતી થશે.

આ સાધન ઘણુંજ સાદું છે. યદિ જે તેને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ધરના સઘળા માણસો, નોકર-ચાકરો સુદ્ધાં સાચું બોલવા લાગશે.

## (૨) તપ કરવાનાં સાધનો

તપ કરવાને માટે યોગાભ્યાસ અને ભજન એ જ એ મુખ્ય સાધનો જતાવવામાં આવ્યાં છે અને બીજાં સાધનોનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

યોગક્રિયા-પ્રાણાયામ વગેરે સાધનો ઘણા સારા અને પ્રાચીન છે. મહાત્માઓ પરાપૂર્વથી કરતા આવ્યા છે, પરંતુ મેં તો આ પ્રકારની ક્રિયા આજસુધી ક્યારેય પણ કરી નથી. કારણ માત્ર એટલુંજ કે મને એનો કોઈ પણ અનુભવ ન હતો, પરંતુ મને એનો શોક પણ નથી. માત્ર એટલુંજ જાણું છું કે આ કળિયુગમાં આ સાધન કરવું ઘણું અઘરું છે અને ઘણાં વિધ્નો વેઠવા છતાં તે સંપૂર્ણ સિદ્ધ થતું નથી.

ભજન-એ પ્રકારે આ સાધન સિદ્ધ થાય છે. એક તો માળા વડે જપ કરવાથી અને બીજું વગર જપ કર્યે. જેને અજપા-જપ ભગવદ્ગુણાનુવાદ કહે છે.

(૭)

ભજન કરનારાઓ માટે જપ કરવાની માળા એ સૌથી પહેલું સાધન છે. મનમારવાનો એ એક ઉપાય છે. જ્યાંસુધી માળા ફરતી રહેશે ત્યાં સુધી ભજન ચાલુ રહેશે. ભજન કેટલીવાર કર્યું એની ગણતરી સુદ્ધાં માળાથી જણાઈ આવશે. મેં સાંભળ્યું છે કે આમ તોર પર લોકો સવાર સાંજ દસ વીસ માળાઓ પોતાના નિત્યનિયમ તરીકે ફેરવે છે. આ સંખ્યા ઘણી મામુલી છે; કારણ કે જે ભજન કરવામાં આવે છે એમાં સાથે જણાવ્યાઓનું પુણ્ય ભાગીદાર છે. (૧) ગુરૂ (૨) માળાપ (૩) જેની લકુમતમાં આપણે વસીએ છીએ અને (૪) જેઓ આપણું અન્નવસ્ત્ર વગેરેથી પોષણ કરે છે.

એક અહોરાત્રના ૨૪ કલાકમાં ૨૧,૬૦૦ વખત માનવ શરીર, શ્વાસશ્વાસની ક્રિયા કરે છે એટલે વધુ નહિ તો ૨૧,૬૦૦ વાર તો ભગવન્નામનો જપ તો થવો જ થોડો. યસો વખત માળા ફેરવવાથી આ સંખ્યા પૂરી થાય છે અને ટેવાઈ જતાં મારા ધારવા પ્રમાણે ચાર કલાકમાં યસો માળાનો જપ કરી શકાય. બે કલાક સવારના અને બે કલાક રાત્રીના અગર જેને જે સમય અનુકૂળ હોય, તે સમયે અને ગૃહસ્થાશ્રમીઓમાંના તો દરેકે એ સાધન કરવું જોઈએ.

ત્રીજું સાધન એ છે કે કાયમ માટે હાથમાં એક નાની માળા રાખવી જોઈએ; જેથી હરતાં-ફરતાં-ચાલતાં પણ ભજન થયા કરે. એથી કંઈ શરમાવાની જરૂર નથી. આ તો માણસ માત્રનો ધર્મ છે. હરતાં ફરતાં ધ્યાન ન રહે તો કશો વાંધો નથી. માત્ર સવાર રાત્રી પણ એટલું સાધન થાય તો વાળું છે.

વસ્ત્રની ગૌમુખી યનાવરાવી એમાં માળા નાખી હર સમય તેમાં હાથ રાખી કાયમ માટે માળા ફેરવ્યા કરવી એ ત્રીજું સાધન છે. આ સાધન પણ વાળું સાહે છે અને મથુરા વૃંદાવન તરફ એનો વધુ પ્રમાણમાં પ્રચાર નજરે જોવામાં આવે છે.

(૮)

**અજપા-જપ** અથવા તે ભગવદ્ગુણાનુવાદ એ ચોથું સાધન છે. જે નીચે લખ્યા ચાર પ્રકારે થાય છે. આ સાધન કરનારા માળા નથી રાખતા અને એમને એની આવશ્યકતા પણ નથી. એ ચારે પ્રકારો આ રહ્યા: (૧) જિવ્હા વડે નામનો ઉચ્ચાર થાય, થોડા અવાજ પણ નીકળે જેથી એકાએક સ્મરણ અટકે પણ નહિ અને એ સાથે ધ્યાન પણ ચાલુ રહેવું જોઈએ. (૨) કંઠમાંથી અવિરત જપ ચાલુ રહે. (૩) હૃદયમાં પણ એજ સ્થિતિ હોય (૪) નાભિમાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે સુદ્ધાં એ ક્રિયા ચાલુ રહે.

જિવ્હા વડે એક વર્ષ, કંઠથી બે વર્ષ, હૃદયથી ત્રણ વર્ષ અને નાભિદ્વારા સાત વર્ષ સુધી ભજન કરવાથી માનવ મોક્ષ સ્વરૂપ બની જાય છે અને એને સાક્ષાત્કાર થાય છે. મનુષ્ય કે જન્યુત અવસ્થામાં એને પોતાની મનુષ્ય ભગવાનનું દર્શન થાય છે અને એના પગમાં સિદ્ધિઓ આગાટે છે.

**અજપા-જપમાં કમ કમ વસ્તુઓનું પાલન કરવું જોઈએ અને કમ કમ વસ્તુઓ તજવી જોઈએ.**

(૧) એક વખત ભોજન અને તે પણ અદ્વાદાર, (૨) સ્વપ્ન નિંદ્રા, (૩) એકાંતવાસ, (૪) ગાદી તકીઆનાં ત્યાગ, (૫) ચાવીસ કલાકનું મૌન અને (૬) નિર્જેરીમાં જેમ ધન અનામત રહે તેમ કાયમ મોટે ભજન રૂપી ખજાનો થાપણ તરિક્કે અનામત રહેવો જોઈએ.

**વિસ્તાર પૂર્વક એનું કમવારવાળું કરવામાં આવે છે.**

(૧) ભોજન વાળું સાત્ત્વિક હોવું જોઈએ. દહીં, ભાત, તેલ, મરચું અને આમલી, મસાલા અને શીંગદાળુ તેમજ કોમેજ વગેરે જેટલા પદાર્થો\* વાયુ ઉત્પન્ન કરનારા છે એ સંધ્યા છાંડી દેવા જોઈએ. એ ખાવાથી વધુ નિંદ આવે છે.

\* કાંદા, હુંગળી અને લસણની બાળતમાં આદી\* કળુંય નથી કહેવામાં આવ્યું: કેમકે એ તો સર્વાશ ત્યાજ્ય છે. શાકમાં લખ્યું છે કે હુંગળી ખાનારને પ્રેમચાની પ્રાપ્ત થાય છે.

મગની દાળ, રોટલી, ઘટાટાનું શાક વગેરેનો આધાર સર્વોત્તમ છે. એક વખત જમવું. દાળમાં થી વધુ લેવું અને રાતના અડધા શેર દૂર પીવું એ પૂરતું છે. મીઠું અને ગળ્યું ઘણું થોડા પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ. રોટલીનો ખોરાક આમ જો કે ઘણા ગુણદાયક છે.

(૨) ઉંઘ ઓછી કરવાનું સાધન એ છે કે રાતના દસ વાગ્યા પછી દર મહિને એકેક કલાક વધુને વધુ જાગતાં રહેવું; જેમકે પહેલું મહિને દસથી અગિયાર વાગતા સુધી વધુ જાગવું બીજા મહિને બાર વાગ્યા સુધી, ત્રીજા મહિને એક વાગ્યા સુધી, ચોથા મહિને બે વાગ્યા સુધી. એ રીતે પાછલી રાતના ચાર વાગ્યા સુધી જાગતા રહેવાની ટેવ પાડવા અને પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગ્યાથી તે છ વાગ્યા સુધી એટલે બે કલાક સુવું. એટલી ઉંઘ લેવાથી તંદુરસ્તી ખરાબ નહિ થાય. અગર જો એટલું ન જાગી શકે તો વધુમાં વધુ ચાર કલાકની ઉંઘ લેવી. મહિનાની શરૂઆત પુનમથી કરવામાં સુગમતા પડશે. આમ વીસ કલાક તો અવશ્યમય ભજન થવું જ જોઈએ.

પહેલી ઉંઘમાં નિંદનું થેન વધુ પ્રમાણમાં હોય છે એટલે જે વખતે ઉંઘ આવતી જણાય કે તરતજ ઉભા થઈને ધીરે ધીરે ટાંદેલવું જોઈએ. સાધનની શરૂઆત કરવામાં આવે ત્યારે પહેલાં પહેલાં તો કેટલાક દિવસો સુધી એવું પણ થાય છે કે જ્યારે ઉંઘના ઝેર મગજ પર અસર કરે છે ત્યારે ચકકર આવે છે અને શરીર જર્મીન પર પછડાય છે અને થોડુંક વાગે છે પણ ખરું; પરંતુ એની દરકાર ન કરવી અને સાધન છોડવું નહિ.

(૩) રાતની વેળાએ પોતાના ઓરડામાં બીજા કોઈનું અસ્તિત્વ ન હોવું ઘટે. સૂતેલા માણસને જોઈને શરીરમાં આગસ થઈ કરે છે અને ભજનમાં વિધ્ન પડે છે.

(૪) રાતની વેળા ગાદી તકિયા પર બેસવાથી આરામ મળે એથી તો ઉંઘ વધુ જોર કરશે અને એ કારણસર તો ઉઠ અથવા દર્મના આસન પર બેસવું સાહે છે. દોરડાનો લિંચકો બનાવી એમાં

એક ગોળ હાંડો આંડો રાખવો અને જ્યારે પણ વધારે હિંચ આવતી જણાય ત્યારે એના પર હિભા રહીને દસથી પંદર મિનીટ સુધી હિંચની ખુમારી નીકળી જાય એ રીતે જૂલવું. રાતભર ઘણો મંદ પ્રકાશ રાખો.

(૫) ચોવીસ કલાક સુધી મૌન રાખવું જોઈએ. કેમકે તેજની ધારાવત એકધારા ચાલી રહેલા ભજનમાં જોડવાથી વિક્ષેપ પડે.

(૬) ખજનાને જેમ તિજોરીમાં જાળવી રાખવામાં આવે છે તેમ ભજનરૂપી ખજનાની એટલીજ કાળજી રાખવી જોઈએ; કેમકે એ લૂંટી લેવાને ઘણા ચાર લૂંટારાઓ ફરતા રહે છે. એ માટે ગૃહસ્થે તો કોઈના ઘરનું રાંધ્યું ભાજન સુદ્ધાં જમવું ન જોઈએ. કોઈની કશી વસ્તુમાત્ર પણ ન લેવી જોઈએ અને પ્રમાણિકપણે ધન કમાઈને તે વાપરવું ઘટે.

જે મહાત્માઓ આ સાધન અને જાપ કરે છે એમને માયા અતિશય દુઃખ આપે છે. દુનિયાના લોકો સુધળો ખજનો લૂંટી લઈ જાય છે અને આજ એક ખાસ કારણ છે કે જેથી એઓમાં કોઈ સિદ્ધિ હોતી નથી અથવા તો તેમને ભગવતપ્રાપ્તિ સુદ્ધાં નથી થતી. એઓ તો માયાજાળમાં લટકતાજ રહી જાય છે. એટલા માટે ભજનરૂપી ખજનો ન વાવરતાં જે લૂંટાસૂકો રોટલો મળે તે ખાઈ નિર્મળ ગંગાજળનું પાન કરી શરીરને ટકાવી રાખવું જોઈએ.

ગૃહસ્થોને માટે આ અજપા—જપરૂપી સાધન ઘણું કઠણ છે. જે વરસ સુધી તો શરૂઆતમાં ખાસ અડચણ પડે છે, પરંતુ જેમ જેમ ભજનનો પ્રભાવ વધતો જાય છે તેમ તેમ નારાયણની કૃપા પણ વધતી જાય છે અને પછી તો પરમાનંદમાં જીવન વ્યતિત થાય છે.

મહાત્મા રામદાસજીએ પોતાના દાસજોધ નામના ગ્રંથમાં જણવું છે કે જ્યારે મનુષ્ય તેર અથવા ચૌદ દરોડ વખત નામસ્મરણ

રૂપી જપ કરે છે ત્યારે પ્રભુ એને દર્શન આપે છે. આ મહાત્મા  
બ્રહ્મા મોટા સિદ્ધ પુરૂષ હતા. એમનાં વચનામૃતો પર વિશ્વાસ  
રાખવો જોઈએ.

નામસ્મરણ-અજપા જપ કરવાથી ચાર વર્ષની અંદર આ  
સંખ્યા સંપૂર્ણ થાય છે.

મને તો એનો અનુભવ થઈ ચુક્યો છે. પરમ દયાળુ પ્યારા  
નારાયણે આ દાસ બહેકે ગુલામ પર કૃપા કરીને નર્મદા નદીને કાનારે  
ગુજરાતમાંના ચાંદોદ નામના સ્થાનમાં પ્રકટ દર્શન આપ્યાં હતાં.  
પહેલાં તો હમછમ અવાજ કાંને પડ્યો. પછી વિમાન આવ્યું જેને  
ચાર પાર્ષદોએ પકડ્યું હતું, ભગવાન એમાંથી ઉતરતાં કહેવા લાગ્યાઃ  
'નારાયણ' 'નારાયણ' એનો અર્થ એ કે નારાયણ પધાર્યા છે.  
પછી એમણે કહ્યું કે 'અદ્રિકાશ્રમ ચાલો અને ત્યાં ચાલ્યા બાદ  
ભજન કરો, અહીંથી તમારું સ્થાનાન્તર થયું છે.' આ સાધન કર-  
વાથી આ દાસને ત્રણ વર્ષ, છ માસ અને એવિસ દિવસો પછી  
ભગવાનનાં સાક્ષાત્ દર્શન થયાં હતાં.

અનન્ય ભક્તિનાં સાધનો

૧ અજપા-જપ.

૨ પ્રેમ.

૩ સાચું બોલવું.

૪ સમદર્શિત્વ.

૫ વાસના રહિત થવું.

## એના કમવાર વ્યાખ્યા

૧ અજપા-અપ-નામસ્મરણ એ વસ્તુ એવી છે કે જે ચોવીસે જ્ઞાક શ્વાસની સાથે સંકળાયેલ રહે છે. એના અભ્યાસથી રામે રામમાંથી 'નારાયણ' શબ્દનો સૂર નીકળે છે. અન્યાન્ય સાધન તો આગળ પર કહેવાઈ ગયાં છે.

૨ ભગવદ્ગુણાનુવાદ સાંભળીને વિરલવ્યથાથી અશ્રુધારા અવિરતપણે ચાલી જતી હોય અને એજ સ્થિતિ રાતના એકાંત વાસમાં એની ઉચ્ચ કોટીએ પહોંચે એજ એક પ્રેમનું સાધન છે આ રીતે દિનપ્રતિદિન પ્રેમ વધતો જશે. ભક્તિનું આ એક અનિવાર્ય અંગ છે. મીરાંબાઈ આજ પ્રમાણે કરતો હતી.

૩ ભજનની સાથે સાચું જ બોલવું એ અનિવાર્ય છે. એ સિવાય તો સાધનો લખાઈ ચૂક્યાં છે.

૪ સમદર્શી થવું. ઘણી મુશ્કેલીથી આ સાધન સાધ્ય થાય છે. સારાય વિશ્વને નારાયણ સ્વરૂપ જાણી 'હું નારાયણને નમસ્કાર કરું છું,' એવો ભાવ હૃદયમાં દદ કરી બેઉ હાથ જોડી દિનતાપર્વક નમસ્કાર કરવા. જીવમાત્ર સાથે પ્રેમ કરવો, કોઈનું દિલ લેશ પણ ન દુભાવવું, કોઈને કદુવચન ન કહેવું અને કોઈની પણ સાથે વેર ન બાંધવું. અત્યારમુખી હું આ સાધન આચરતો રહ્યો છું. સમગ્ર વેદોનો અને જ્ઞાનનો સાર માત્ર જો આ હાસને ક્યાંય પણ જણાયો હોય તો તે કેવળ આ સમદર્શી ભાવમાં જ.

૫ ભક્તિની આગતમાં ભજન અને જ્ઞાનની આગતમાં સર્વત્ર નારાયણ, એ એ જ સાધનો આ જીવનમાં કર્યાં છે અને આચરતો રહ્યો છું.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં અનન્ય ભક્તિ અતિ કઠણ છે. ચોથી અવસ્થામાં ત્યાગ કરવો જ પડશે. અગર જે પ્રભુ સાથે પ્રેમ થયો છે અને યદિ પરમપદની વાંચ્છના છે તો અનન્ય ભક્તિનું સાધન કરવું જ પડશે.

આવા અનન્ય ભક્તોને માટે જ ભગવાન આજ્ઞા કરે છે કે ‘આવા ભગવાનની ચરણરજ મારા મસ્તકે રહે એ માટે હું એમની પાછળ પાછળ ભ્રમું છું.’ અહાહા ! પ્રભુની આ દયાળુતા અને પ્રેમ સાંભળીને આ દાસને રડવું આવે છે અને મનમાં વિચાર કરે છે કે ‘હું મારા પ્યારા નારાયણ ! મુજ સરખા પાપી જીવને ક્યારે આવા દયાળુ પ્રભુનાં ચરણકમળોમાં સદા વાસ કરવાનો સમય આવશે ?’

### (૩) દયા

જૈન મતમાં તો અહિંસા પરમો ધર્મઃ એ એક જ વસ્તુને સાધન માન્યું છે. (૧) જીવમાત્રનું રક્ષણ કરવું. (૨) નીચી દષ્ટિ કરીને ચાલવું. (૩) ત્યાંસુધી અને ત્યાંસુધી આ શરીરને માટે કાઠીને પણ કાઠી પ્રકારનું દુઃખ ન થવા દેવું. (૪) કાઠીને પણ દુઃખી જોઈને હૃદયમાં દયા લાવવી, અતી શકે તો કાઠ પ્રકારની એને સહાયતા કરવી. (૫) અને ત્યાંસુધી કાઠીપણુ જીવતી હત્યા ન કરવી. ગોસ્વામી જીએ કહ્યું છે કે ‘તુલસી આદિ ગરીબકી કબી ન ખાલી જાય.’

આ માટે એ સાધન બતાવ્યું છે કે જે ગરીબ લોકો મજૂરી વગેરેનું કામ કરે છે, એમની પાસે કામ કરાવવામાં આવે તો એમને દરાવેલી મજૂરી કરતાં કંઈક વિશેષ દામ આપવું; જેથી એમનું મન દુભાય નહિ તેમ ગરીબ લોકોને તો ક્યારેય પણ ન સતાવવા. ગૃહસ્થો આ સાધન ઘણું સરળતાથી કરી શકે છે.

### (૪) દાન

(૧) દાન આપતી વખતે સુપાત્ર કૃપાત્રનો વિચાર મનમાં ન આણતો ગૃહસ્થનો ધર્મ સમજીને સાધુ. બ્રાહ્મણ, ગરીબ અતિથિ,



અનાથને દાન આપવું. વિદ્યાદાનને સર્વોત્તમ માન્યું છે એટલે વિદ્યાત્રયોમાં સદાયતા કરવી જોઈએ.

(૨) સર્વાત્મભાવથી માછલી, ફૂતરાં, કાગડા, ગાય, વાંદરાં, વગેરેમાં રહેલી ચક્રત્રીઓ અને કબૂતર વગેરે બીજાં પક્ષીઓને અવશ્ય દાણા નાખવા. એમને ખવડાવવાથી વાળું પુણ્ય થાય છે. આ રીતે દાન કરવાથી આ દાસને વાળું લાભ થયો છે અને પૂરો અનુભવ થયો છે.

બીજા પ્રકારના અન્નદાનથી ભગવાને પ્રસન્ન થઈને આ પાપી જીવને 'સમદર્શી ભાવ'નું દાન કર્યું છે. વાહ ! વાહ ! પ્રભુ, ધન્ય છે તારી વીજાને અને તને !

## વિવિધ પ્રકારના નીચે લખેલા સાધનોથી અનુભવ

### (૧) મન

(૧) ધ્યાન કરતી વખતે મનને ફેરવી ફેરવીને ભગવાનનાં દર્શન માટે ઉત્સુક બનાવવું. ભગવાને જે સાધન ગીતામાં બતાવ્યું છે એજ આ સાધન છે. આ સાધનથી મનમાં વાળી થોડી સ્પર્શના થાય છે; પરંતુ એ માટે વાળા વખત સુધી આ સાધન કરવું જોઈએ. આ સાધન વાળું જ ઉત્તમ છે.

(૨) સાચું બોલવાથી મનની મલિનતા દૂર થાય છે અને મનરૂપી અરિસો એકદમ નિર્મળ બની જાય. એમાં ભગવાનના સ્વરૂપના સ્વચ્છ પ્રતિબિંબની ઝાંખી થાય છે.

(૩) વાસના રહિત બનવું. જેમ જેમ મનમાં વાસનાઓ ઉદ્ભવતી જાય તેમ તેમ એ જ વખતે એનો નાશ કરતા જાયું. એમ એક વખત મલાવરો પડી ગયેથી વાસનાઓનું ઉદ્ભવ પ્રમાણ વાળું

એવું થશે અને એથી મનની આવી સ્ફુરણાઓ ઘણી ઓછી થવાથી એકાગ્રચિત્તે ધ્યાન આદરવામાં ઘણી મદાયતા આપશે, પરંતુ આ સાધન એટલું સહેલું નથી.

(૪) ભજન કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે.

(૫) પ્રેમથી જેટલું મન વશ થાય છે એટલું ખીન કોઈ અન્ય સાધનાથી નથી થતું. પ્રેમ વધે એ માટે તો નારાયણની કૃપાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે તો આ હાસે ઘણા સમય સુધી પ્રેમના સંવર્ધન માટે પ્રભુની પ્રાર્થના કરી હતી. ત્યારે જ નારાયણે કંઈક કૃપાનું દાન કર્યું.

ત્યાંસુધી આંખામાંથી અશ્રુધારાઓની રેણ રેણાય નહિ ત્યાંસુધી પ્રેમ થયો છે, એમ કહેવાય નહિ અને આ જ તો એક ભક્તિનું અંગ છે.

## (૨) જિહ્વા

આ ઘણી પ્રયત્ન ઇન્દ્રિય છે. મન પછી એનું સ્થાન ખીલતું છે. એનું સાધન એ રીતે સાધ્ય થઈ શકે કે રોજ સ્નાંને બજારમાં જવું અને ફળ-મિઠાઈ વગેરે ભાતભાતની વસ્તુઓ અવગ્નોંધવી; પરંતુ ખરીદ ન કરવી. બન્ને પછી મન ચાહે એટલું લલચાય. ઘેર સુદ્ધાં ઘરનાં માણસો મન કાવે એટલી વસ્તુઓ મંગાવી રાખે, પરંતુ એ ખાવી જ નહિ-તેનો ત્યાગ કરવો. ઘણું મામુલી પ્રકારનું સાત્ત્વિક ભોજન કરવું. જીભને મીઠાઈ કરસાણુનો કાંઈ સ્વાદ કરાવવો નહિ. એવી ટેવ પાડતાં પાડતાં જિહ્વા ઇન્દ્રિય વશ થઈ જાય છે. આ સાધન જો કે મુશ્કેલ છે, પરંતુ જેઓ મન પર લે છે તેમને માટે નથી. આ સાધન તો આ હાસે ગૃહસ્થાશ્રમમાં જ ધીમે ધીમે સાધી લીધેલું.

### (૩) સમય

નિયમસર વખતનો વ્યય થાય એ માટે ચોવીસ કલાકનો એક કાર્યક્રમ ઘડી કાઢવો અને એ મુજબ સમય વ્યતિત કરવો. કોઈ એક પુસ્તકમાં મેં વાંચ્યું હતું કે યુરોપના એક અક્ષત્રમંદ અભિર પોતાની મરતી વખતે, પોતાના સંબંધીઓથી એ વસીઅતનામું કર્યું હતું કે એ જે કાંઈ ધન કમાયો છે અને આપડ મેળવવા પામ્યો છે તેનું ખર્ચ કારણ તો એ હતું કે એણે પોતાની જીંદગીમાં વખતની ઘણી જ કદર કરી છે. માટે ‘Time is money in the world’ એ શબ્દો મારી કચર ઉપર આત્રેખવા ‘દુનિયામાં સમય એજ સંપત્તિ છે.’

ત્યારથી આ વાત ઝાણી ત્યારથી આ હાસ સમયની ઘણી કદર કરવા લાગ્યો અને આજેય સુદ્ધાં તે સમયની ઘણી કદર કરતો રહ્યો છે. વખતનો નિયમસર વ્યય થતો રહે એવી જોડવાણ કરવાથી આ લોક અને પરલોકનું કાર્ય સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. પોતાના જીવનની એક પણ ક્ષણ સુદ્ધાં નકામી ન ગાળવી જોઈએ.

(૪) તુલસીદાસજી મહારાજનો એક જાણીતો દુહો છે કે—

સત્ય · વચન અધીનતા પરસ્ત્રી માતૃસમાન ।

इतने में हरि न मिले तो तुलसीदास जमान ॥

ઘણા પ્રેમથી આ દોહાનો અનુભવ કર્યો છે. સત્યનું સાધન તો પાછળથી કહી ચૂક્યો છું.

લખનૌમાં આદે કે નવ માસ રહ્યો ત્યારે જ આધીનતાનું સાધન આ હાસે સિદ્ધ કર્યું હતું. ગોમતી કિનારે જઈ ભજન કર્યા બાદ ઘાટ ઉપર જે કોઈ હિંદુ—મુસલમાન હોય એ સર્વના ચર્ણુ-સ્પર્શ કરતો કરતો આ હાસ મુકામ પર પાંછા ફરતો હતો.

આશ્ચર્યમાં ઈસામિલ ખ્રિસ્ત લખે છે કે : ‘ અગર જે કોઈ ઇસિમ તમને એક ગાલ પર તમારો લગાવે, તો તમે એની સામે બીજો ગાલ ધરજો ’ દાસ તો એમ કહે છે કે એની સમક્ષ માથું નમાવીને પ્રાર્થના કરો કે હે નારાયણ પ્યારે ! તમારા પગનાં પગરખાં ઢાઢી આ મસ્તકને ખૂમ કુડો, કે જેથી માંડ કલ્યાણ થાય અને હું આપને ભૂલું નહિ.

પરસ્ત્રીને ઉચી નજર કરી ન જોવી. એવે સમયે આપણી નજર સમક્ષ મળમૂલ લાડમાંસાદિ ભરિત એક કલ્પના ચિત્રને તત્કાળ કલ્પવું. એવી રીતે મલાવરો પડવાથી ઘૂણા ઉત્પન્ન થાય છે અને પરિણામ ધણું લાભદાયક નિવડે છે.

### (૫) નિયમ

જે પણ કંઈ કામ કરવામાં આવે તે નિયમથી થવું જોઈએ. કેટલાક દિવસ સુધી કરવું, પછી છોડી દેવું એથી કોઈ લાભ નથી થતા. નિયમપૂર્વક ભજન વગેરે કરવાથી ઘણું લાભ થયા કરે છે.

### (૬) ભગવદ્દેશમાં પ્રસન્નતા

‘ Let the will of God be done ’ ભગવાનની જેવી ઇચ્છા હોય તેમ થવા દો. ભગવાન જે કરે છે તે સાંઝે જ કરે છે. આ વિચાર કરતા રહેવાથી ગૃહસ્થોની ચિંતા દૂર થઈ જાય છે.

### (૭) ભગવાનની કૃપા

તુલસીદાસજી મહારાજનું વચન છે કે જાપર કૃપા રામ કી હોઈ । તાપર કૃપા કરહિ सब कोइ ॥ આ દાસને આ વચનનો પૂરો અનુભવ થઈ ચૂક્યો છે.

### (૮) પુરુષાર્થ

વશિષ્ઠમુનિએ યોગવાશિષ્ઠમાં પુરુષાર્થને પરમ દૈવત ગણાવ્યું છે. આ દાસના અનુભવમાં એવું આવ્યું છે કે પ્રારબ્ધવિના પુરુષાર્થ કંઈ ફળ આપતું નથી; પરંતુ એથી આ કહેવાનો આશય નથી કે પુરુષાર્થ છાડી દેવામાં આવે, ના હરગીજ નહિ. પુરુષાર્થનો તો અવશ્ય ? મેળ કરવો જોઈએ; પરંતુ પ્રારબ્ધ પર એવું ફળ છાડી દેવું જોઈએ. આ વસ્તુ સાંસારિક વિષયની પ્રાપ્તિ માટે છે. પરમાર્થમાં તો ભગવતકૃપા કરતાં પુરુષાર્થ જ મુખ્ય છે

### (૯) દ્વૈતભાવ

જ્યારે નામરૂપ એ સધળું નારાયણનું જ છે તો પછી ભગવાનનો દ્વૈપ કઈ રીતે થઈ શકે એમ છે ? એક દેવને પોતાના ઇષ્ટ-દેવ સ્વીકારીને અન્ય દેવતાઓના મંદિરોમાં જઈને પણ તેમને પ્રણામ કરવા જોઈએ અને સનાતન ધર્મની મર્યાદાને કાયમ રાખવી જોઈએ.

મને તો જ્ઞાતા નારાયણ સિવાય બીજું કંઈ નજરે નથી આવતું. 'નારાયણ' શબ્દ વિના કોની સાથે વાત કરું ?

### (૧૦) અપવાસ

વૈષ્ણવો એકાદશીનો ઉપવાસ તો કરે જ છે, પરંતુ અમાસ અને પૂનમના દિવસો પણ ઘણા પવિત્ર મનાયા છે. આ બેઉ વ્રતો પણ કરવાં જોઈએ. ગુરુ દત્તાત્રેયે પોતાના કોઈ એક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે ધર્માદાનું અન્ન ખાવાથી અમાસને દિવસે એક મહિનાનું અને પૂનમને દિવસે પંદર દિવસનું ભજનનું ફળ, જેઓ અન્નદાન આપે છે તેમને ફળે જાય છે. જ્યારથી આ દાસને એ ખ્યાતતી જાણ થઈ ત્યારથી તે પણ આ બેઉ દિવસોએ ઉપવાસ કરે છે. જેઓ ધર્માદાનું અન્ન ખાય છે, એમણે તો આ બેઉ વ્રતો અવશ્ય કરવાં ઘટે.

### (૧૧) સંતોષ

ત્યાગ કરવાથી સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે.

### (૧૨) શાન્તિ

જ્ઞાન અને ભજનથી શાંતિ મળે છે.

### (૧૩) માનસીક પૂજા

મૂર્તિ પૂજા કરતાં માનસીક પૂજાને વધુ ઉત્તમ માનવામાં આવી છે. આ દાસને અનુભવ થાય છે કે માનસીક સેવા કરતી વખતે મન ઘણું ઓછું ચંચળ થયું છે. ક્યારેક એ ચંચળ ગન્યું છે પણ એને પાછું સ્થિર થવું પડ્યું છે; કેમકે મનની એકાગ્રતા વિના માનસિક ક્રિયા થઈ શકતી નથી. દાસને તો આ સાધન ઘણું પસંદ છે.

### (૧૪) ભક્તિ-જ્ઞ નનું દ્વંદ્વ

ન તો કેવળ ભક્તિથી કે ન તો કેવળ જ્ઞાનથી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થાય છે. આ ઉભયનું દ્વંદ્વ છે. એ બેઉ એકસાથે ન હોય તો મારા ધારવા પ્રમાણે કશું કાર્ય સિદ્ધ ન થાય. જેવી રીતે એક પગ પર આ શરીર ન ટકી શકે તેમ.

### (૧૫) દોષોનું દમન

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ તે દમન કરવાનાં સાધનો ગૃહસ્થાશ્રમમાં સરળતાર્થી કર્યા છે.

### (૧૬) ગુરુકૃપા

ગુરુની કૃપાથી જ સધાતા સાધનો થયા છે અને થતા રહ્યા છે. એઓ સદા સર્વદા અંતરસ્થ સર્વાત્મ રૂપથી અનુભવ કરાવતા રહે છે. આ દાસના કંઠાર હૃદયને માખણુઓએ કૃપા કરીને માખણુરૂપ બનાવી દીધું છે.

આજકાલ તો આ દાસ ભગવત્ કૃપાર્થી ગોસ્વામિ શ્રી. તુલસી-  
દાસજીના નીચે લખ્યા દોહાની સાધના કરી રહ્યો છે અને આશા  
રાખે છે કે પ્યારા નારાયણ અન્તે પૂરી કરશે. આ દેહ દયાળુ  
ભગવાનના ચરણકમળોમાં અર્પણ થઈ ચૂક્યો છે, માટે દાસ જાણીને  
જરૂર કૃપા કરશે.

ત્રીન દ્રુક કૌપીન કે બહુ માજી બિન બૌન ।  
રઘુવર જાકે ડર વસે, હન્દ્ર વાપુરી કૌન ॥

(૧૭) તપ કરી ક્યા વરદાનની ઇચ્છા છે.

ન તો મોક્ષની ઇચ્છા છે, ન તો ચૌદ લોકના રાજ્યની મનીષા  
છે. નથી જ્ઞાન માગતો, નથી ભક્તિ માગતો. આ દાસ તો કેવળ  
નારાયણના ચતુર્ભુજ સ્વરૂપનો આશ્રક છે. કેવળ એટલું જ એ  
ઇચ્છે છે. શું ?

‘ તુમ મુસે દેલા કરો ભૌર મૈ તુમ્હે દેલા કરં ’

બોલો નારાયણ

સ્વર્ગાશ્રમ-ઋષિકેશ }  
ચૈત્ર વદ ૧૦ સં. ૧૯૮૬ }

સહુ કોઈનો શુભચિંતક  
નારાયણદાસ પરમહંસ

# શ્રી રામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ, અમદાવાદ તરફથી પ્રગટ થયેલા પુસ્તકો

- ૧ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ (જીવન અને ઉપદેશામૃત)
- ૨ શ્રી નાગ મહાશયનું જીવન વૃત્તાંત કીંમત ૦-૬-૦  
૦-૨-૦ પોસ્ટેજ
- ૩ એક સંતનો અનુભવ
- ૪ નવું રેલ્વે સ્ટેશન (પ્રૌઢ શિક્ષણાર્થે)
- ૫ શ્રમણ-નારદ લોક સેવાવૃત્તની કથા લગભગ પડતર કિંમતે  
રૂ. ૧) માં ૩૨ પ્રતો માંગલીક પ્રસંગો, તહેવારો અને  
ઉત્સવોમાં વહેંચવા લાયક.
- ૬ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવના પ્રિય શિષ્ય

## શ્રી રામચંદ્ર દત્તનું જીવન વૃત્તાંત

કીંમત ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

- ૭ જીવલેણ ગાદું—લેખક ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચાર્ય  
(નશાગંધી પ્રચારાર્થે)
- ૮ મહકાર (આમોદ્ધાર માટે)
- ૯ અણોળો—હિન્દુ મુસ્લીમ ઐક્યના પ્રચારાર્થે

## વિષ્ણુપ્રસાદ રતનરામ ઠાકોર

‘શ્રી રામકૃષ્ણ જીવન’ ગુજરાત સામયિકી, અથવા  
ખાડીઆ, જંદાભાઈની પોળ—અમદાવાદ.

## રસીકલાલ વાસુદેવ મહેતા

સાંકડીશેરી હજીરાની પોળ—અમદાવાદ.

માનદ મંત્રીઓ:—શ્રી રામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ, અમદાવાદ.



“ અવિદ્યાનો અર્ધ ભાગ મહાત્માઓના સમાગમથી ક્ષી-  
 થઈ જાય છે. ત્રીજો ભાગ શાસ્ત્ર વિચારથી શ્રવણ મનન આદિ  
 દ્વારા નાશ પામી જાય છે અને ચોથો ભાગ નિદિધ્યાસ  
 આદિદ્વારા પોતાના પુરૂષ, પ્રયત્ન વડે જ નાશ કરવાનો છે.  
 મહાત્માઓના સમાગમથી શાસ્ત્ર વિચારવડે શ્રવણ મનનાદિ  
 દ્વારા અને પોતાના યત્નથી એ અવિદ્યારૂપો મેળનો ક્ષય થઈ  
 જાય છે. મહાત્મા પુરૂષનો સમાગમ થતાં જ સર્વ ભૂમિકાના  
 મૂળરૂપ હોવાથી સર્વના કરતાં મૂખ્ય અને વૈરાગ્ય આદિ સાધન  
 ચતુષ્ટયરૂપ સંપત્તિને લીધે સર્વનાથી શ્રેષ્ઠ એવી પ્રથમ ભૂમિ-  
 કામાં સ્થિતિ થવા રૂપી ઉત્તમ દશાનો ઉદય થવાને લં  
 અવિદ્યાના અર્ધ ભાગનો તો તમે નાશ થયેલો જ સમજો

યોગ વાસિષ્ઠ

